



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Provoz recepce PO-ČT 10:00 - 15:00 hodin
(kromě letních a vánočních prázdnin)

Rozvrh platný od 17. března 2025

ČAS:	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
08:00 - 08:30					
08:30 - 09:00		Francouzština			
09:00 - 09:30		8:20 - 9:50		AJ - mírně pokročilí	
09:30 - 10:00		(Krejcarová)		9:00 - 10:30	
10:00 - 10:30	Čchi-kung (Ptáčková)		Tai - chi (Zoubková)	(Hlaváčková)	Sebeobrana
10:30 - 11:00	10:00 - 11:00 (od 17/3)	Bridž pro pokročilé	10:00 - 11:00	Relaxační joga	10:00 - 11:00 (Mornštejn)
11:00 - 11:30		10:00 - 12:00		10:45 - 11:45	
11:30 - 12:00		(Lančová)	cvičení FELDENKRAIS	(Monika Gemmell)	
12:00 - 12:30			11:15 - 12:15 (Klus)	TVORBA VITRÁŽÍ	
12:30 - 13:00		ABY TĚLO NEBOLELO		12:00 - 15:00	
13:00 - 13:30	Angličtina -	- jak si sám pomoci	TVORBA VITRÁŽÍ	(3/4 K.Stellner)	
13:30 - 14:00	začátečníci (Baziv)	12:30 - 14:30	12:15 - 15:00	Reflexní terapie	
14:00 - 14:30	13:00 - 14:15	(8/4 + 6/5 Smejtková)	(23/4 K.Stellner)	13:30 - 15:00	
14:30 - 15:00	Angličtina -	Italština pro pokročilé		(20/3 Smejtková)	
15:00 - 15:30	středně pokročilí (Baziv)	14:30 - 16:00	Cvičení na židlích		
15:30 - 16:00	14:30 - 15:45	(Čechová)	15:00 - 16:00 (Weidenfeld)		
16:00 - 16:30	Angličtina -				
16:30 - 17:00	mírně pokročilí (Baziv)	ÚKLID KKC			
17:00 - 17:30	16:00 - 17:15	16:00 - 18:00			
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30					
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30			obsazená učebna (Slavatová)		
19:30 - 20:00			19:00-20:00		
	MALÁ UČEBNA! 13:00 - 15:00 uzavř.sk. (17/3 Fr.Ivan)		KURZ JÓGY pro zdravá záda 12:30 - 14:00 (do 16/4 Stellnerová)	MALÁ UČEBNA! KRESBA A MALBA s Evou Disterlo 15:00 - 17:00	
	MALÁ UČEBNA! VÝŽIVA proti DEMENCI 13:00 - 14:00 (24/3 předn.Kocurková)			Autohypnoza (Marcela Maftoul) 13:00 - 15:00 (27/3,10/4,24/4,15/5,29/5, 12/6)	
				BACHOVY KVĚT.ESENCE 12:30 - 14:00 (17/4 předn.Kuběnková)	